

Stress und unerfüllter Kinderwunsch

Auswirkungen von Stress auf Körperfunktionen

Stress und insbesondere emotionaler Stress - zum Beispiel aufgrund von Konflikten im Beruf oder in der Partnerschaft, finanzieller Sorgen, Krankheit oder sonstiger Belastungen - ist einer der wichtigsten Faktoren im Zusammenhang mit Unfruchtbarkeit und Zeugungsunfähigkeit. In einer Stresssituation wird die Funktion aller Organe aktiviert, die zu ihrer Bewältigung erforderlich sind.⁽¹⁾ Gleichzeitig wird nicht nur die Durchblutung nicht benötigter Organe wie z.B. der Gebärmutter reduziert, sondern unter anderem auch die Werte der reproduktiven Hormone gesenkt.⁽²⁾

Frauen und Stress

Studien zu Frauen und Stress haben nicht nur ergeben, dass Frauen mit erhöhter Stressbelastung länger brauchen, um schwanger zu werden, sondern auch, dass ein Zusammenhang zwischen erhöhten Stresswerten und niedrigeren Schwangerschaftsraten besteht.⁽²⁾

Wird eine Frau, die sich sehnlichst ein Kind wünscht, nicht schwanger, kann emotionaler Stress zudem die Folge sein. Dieser Stress wird umso größer, je länger die Frau erfolglos versucht, ein Kind zu empfangen.

Männer und Stress

Stress kann sich auch auf die männliche Zeugungsfähigkeit auswirken. Emotionaler Stress kann dann unter anderem dadurch entstehen oder sich verstärken, dass ein Mann seine Männlichkeit in Frage gestellt sieht, was wiederum schambesetzte Versagensängste auslösen kann.

Nicht zuletzt kann die Tatsache, dass seine Partnerin unter dem unerfüllten Kinderwunsch leidet, einen Mann oft große Hilflosigkeit empfinden lassen. Dieses Gefühl „versteckt“ sich dann nicht selten hinter Ärger oder scheinbarer Gleichgültigkeit.

Für Männer kommt erschwerend hinzu, dass es ihnen oft schwerer als Frauen fällt, ihre Gefühle wahrzunehmen, darüber zu sprechen und ggf. ärztliche oder therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Möglichkeiten der Stressreduktion

Stellt ein Paar fest, dass die Erfüllung seines Kinderwunsches auf sich warten lässt, bietet es sich daher an, auch dem Thema Stress als einem der möglichen Gründe Beachtung zu schenken.

Ist das Leben durch anhaltenden Stress geprägt, kann eine Stressreduktion hilfreich sein, um leichter ein Kind zu zeugen bzw. zu empfangen. Dies ist allerdings oft leichter gesagt als getan. Mittlerweile werden jedoch eine Vielzahl von Methoden angeboten, mit denen sich Stress erfolgreich mindern lässt: autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Yoga, Meditation, Achtsamkeitspraxis oder so spezielle Verfahren wie das Mind-Body-Programm⁽²⁾ etc.

Auch Akupunktur reduziert nachweislich Stress und soll zudem die Fruchtbarkeit verbessern.⁽²⁾

Selbstverständlich macht es auch Sinn zu überprüfen, ob und wie sich der Stress eventuell eindämmen oder im besten Falle ausschalten lässt.

Welchen Beitrag kann hier Psychotherapie leisten?

Psychotherapie kann beim Thema Stress Verschiedenes leisten.

Zuallererst gilt es anzunehmen, dass eine Stresssituation besteht. Dies ist oft allerdings weitaus leichter gesagt als getan.

Im nächsten Schritt kann es dann vielleicht darum gehen, die Entscheidung zu treffen, den Stresspegel zu reduzieren.

Damit beginnt die eigentliche - oft sehr herausfordernde Arbeit. Zunächst macht es Sinn zu erforschen, ob es innerpsychische oder familiensystemische Gründe gibt, ein Leben zu führen, das durch Stress geprägt ist.

Menschen, die in der frühen Kindheit stark überfordernden Situationen ausgesetzt waren - beispielsweise, weil die Mutter schwer erkrankt war und lange im Krankenhaus liegen musste -, haben vielleicht die Überzeugung verinnerlicht, dass das Leben grundsätzlich anstrengend ist. Ganz unbewusst begeben sie sich danach immer wieder in Situationen, mit denen sie die Erfahrung von damals wiederholen.

Psychotherapie kann hier helfen, diesen so tief eingepprägten Glaubenssatz - „Das Leben ist anstrengend“ - an die Oberfläche zu holen und aufzulösen.

Herauszufinden, ob und welche Situation den Auslöser für ein von Stress geprägtes Leben bildete, kann mitunter zu einer wahren Detektivarbeit werden. Als eine sehr wirkungsvolle Methode hat sich hier im Übrigen die Aufstellungsarbeit erwiesen.

Gar nicht selten verändert sich nach einer solchen „inneren Arbeit“ dann auch die äußere Situation zum Positiven.

Stress in Verbindung mit dem Versuch, schwanger zu werden

Eine sehr große Herausforderung kann auch der Umgang mit dem emotionalen Stress darstellen, der sich oftmals einstellt, wenn „es einfach nicht klappt“. Hier gelassen zu bleiben und anzunehmen, was ist, scheint für die meisten Betroffenen ein Ding der Unmöglichkeit. Dennoch kann es sehr hilfreich sein, genauer hinzuschauen, welche Gedanken und Gefühle und damit (früh)kindliche Erfahrungen dem Stresserleben möglicherweise zugrunde liegen. Auch hier kann eine Psychotherapie unterstützen, die Hintergründe von Stress zu erforschen und auf eine hilfreiche Lösung hinarbeiten.

Quellen:

- (1) Elvira Bierbach (Hrsg.): Naturheilpraxis heute - Lehrbuch und Atlas. Verlag Urban & Fischer, München, 2000
- (2) Barbara Blitzer: Wege zum erfüllten Kinderwunsch - Ein Mind-Body-Programm zur Steigerung der Fertilität und des emotionalen Gleichgewichts. Junfermann Verlag, Paderborn, 2013